

pilatesK 渋谷店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/14 更新					
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08						
木	金	土	日	月	火	水	木						
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
		Reset Flow	Waist		jump to burn	Waist	Back & Spine						
		makiho	Mirai.B		RIRI.G	Mirai.B	honoka						
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
		Hip & Leg	Pilates Cardio		Shape up waist	Hip Punch	Basic						
		RIRI.G	makiho		makiho	makiho	RIRI.G						
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
		jump to burn	Pilates Barre		Stretch & Conditioning	Pilates Barre	jump to burn						
		makiho	Mirai.B		RIRI.G	Mirai.B	honoka						
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close						
		Basic	Hip Punch										
		RIRI.G	makiho										
		16:30 ~ 17:30	close										
		Shape up waist											
		meiko											
		18:00 ~ 19:00											
		Body Balance											
		meiko											
		close											
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00								
		Reset Flow	Hip & Leg		Basic								
		makiho	RIRI.G		RIRI.G								
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30								
		Waist	Back & Spine		Body Balance								
		meiko	honoka		meiko								
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00								
		Pilates Workout	Release&Strength		Shape up waist								
		meiko	RIRI.G		meiko								

pilatesK 渋谷店		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール					
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Waist	jump to burn	Body Balance	Hip & Leg	Pilates Barre	Shape up waist	Animal Stretch
RIRI.G	makiho	honoka	makiho	RIRI.G	Kurumi	honoka	Mirai.B
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Leg Lines	Release&Strength	Basic	Shape up waist	Back & Arm	Power up Control	Reset Flow	Basic
Mirai.B	honoka	Mirai.B	honoka	honoka	Kurumi	Mirai.B	RIRI.G
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg	Reset Flow	Hip Punch	Pilates Cardio	jump to burn	Hip & Leg	Release&Strength	Waist
RIRI.G	makiho	honoka	makiho	RIRI.G	makiho	honoka	Mirai.B
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close	close	close	close
	Back & Spine	Animal Stretch	Hip & Leg				
	honoka	Mirai.B	Mirai.B				
	16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30				
	Pilates Barre		Release&Strength				
	Kurumi		honoka				
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				
	Power up Control		Reset Flow				
	Kurumi		Mirai.B				
18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm				Hip Punch	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Reset Flow
makiho				honoka	RIRI.G	RIRI.G	makiho
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Animal Stretch				Leg Lines	Pilates Workout	Pilates Barre	Release&Strength
Mirai.B				Mirai.B	makiho	Mirai.B	RIRI.G
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
jump to burn				Reset Flow	Back & Spine	jump to burn	Hip Punch
makiho				Mirai.B	honoka	RIRI.G	makiho

🟢：体験可能レッスン  
 ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。  
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。  
 ・レッスン開始時刻1時間前を切っのキャンセルは時間外キャンセルとなります。  
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 渋谷店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/14 更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic 🌱	Body Balance		Leg Lines	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Hip Punch	Body Balance	
RIRI.G	makiho		Mirai.B	RIRI.G	Mirai.B	Kurumi	makiho	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Pilates Cardio	Shape up waist		Release&Strength	Hip Punch	Pilates Workout	Power up Control	Basic 🌱	
honoka	honoka		honoka	honoka	makiho	Kurumi	未確定	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🌱	Reset Flow		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	
RIRI.G	makiho		RIRI.G	Mirai.B	Mirai.B	未確定	honoka	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	close	15:00 ~ 16:00	
jump to burn	Back & Spine		Animal Stretch	Back & Arm 🌱			Hip Punch	
honoka	honoka		Mirai.B	honoka			makiho	
16:30 ~ 17:30	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	
Leg Lines			Shape up waist	jump to burn			Basic 🌱	
Mirai.B			honoka	RIRI.G	未確定			
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Stretch & Conditioning 🌱		jump to burn	Reset Flow	Back & Spine				
Mirai.B	close	RIRI.G	Mirai.B	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	honoka		
close		close	close	Basic 🌱	Waist 🌱	close		
				RIRI.G	Mirai.B			
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
				Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱			
	honoka			RIRI.G				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Release&Strength	Pilates Barre					
RIRI.G	Mirai.B							

pilatesK 渋谷店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール					
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Leg Lines	Power up Control	Back & Spine	
RIIRI.G	未確定	makiho	未確定	Mirai.B	Kurumi	honoka	
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Release&Strength	Pilates Cardio	Back & Spine	Release&Strength	Basic 🌱	Hip Punch	Pilates Workout	
honoka	makiho	honoka	Mirai.B	未確定	makiho	makiho	
14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back & Spine	Basic 🌱	Body Balance	Shape up waist	Animal Stretch	Basic 🌱	Waist 🌱	
honoka	未確定	makiho	Mirai.B	Mirai.B	未確定	honoka	
16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	
jump to burn						Stretch & Conditioning 🌱	
RIIRI.G						RIIRI.G	
close						16:30 ~ 17:30	
						Reset Flow	
						makiho	
						18:00 ~ 19:00	
						jump to burn	
						RIIRI.G	
						close	18:00 ~ 19:00
							Animal Stretch
							Basic 🌱
							Back & Arm 🌱
							jump to burn
							Pilates Barre
Mirai.B	未確定	honoka	honoka	Mirai.B			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	
Body Balance	jump to burn	Hip Punch	Basic 🌱	Shape up waist			
makiho	honoka	Mirai.B	未確定	Mirai.B			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Reset Flow	Basic 🌱	Pilates Cardio	Back & Spine	Basic 🌱			
Mirai.B	未確定	honoka	honoka	未確定			

🌱 : 体験可能レッスン  
 ・ クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。  
 ・ ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。  
 ・ レッスン開始時刻1時間前を切つてのキャンセルは時間外キャンセルとなります。  
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。